

## **TINGKAT KECEMASAN ATLET TIM BOLATANGAN PAHLAWAN *HANDBALL CLUB* DALAM MENGHADAPI *FANTASTIC HANDBALL CHAMPIONSHIP 2018***

**Ardian Aji Pranata**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
ardianpranata@mhs.unesa.ac.id

**Pudjijuniarto**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
Pudjijuniarto@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Tingkat kecemasan sering terjadi pada atlet ketika akan menghadapi sebuah pertandingan. Kecemasan juga sangatlah berpengaruh terhadap hasil dari sebuah pertandingan bolatangan. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan atlet pahlawan handball club dalam menghadapi fantastic handball club. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan metode pengisian kuesioner(angket).sasaran pada penelitian ini adalah 12 atlet putra dan 12 atlet putri pahlawan handball club yang akan ikut bertanding pada fantastic handball championship.penelitian dilaksanakan di Nisrina Futsal Center. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pengisian kuesioner yang bersifat tertutup. Hasil penelitian dari serangkaian tes menunjukkan bahwa pada atlet putra tim pahlawan handball club termasuk pada kecemasan kategori yang tinggi dengan skor rata-rata 46,17. Sedangkan atlet putri tim pahlawan handball club termasuk pada kecemasan kategori yang tinggi dengan nilai rata-rata 47.

**Kata kunci** : pertandingan, bolatangan, kecemasan

### **Abstract**

*The level of anxiety often occurs in athletes when they are going to face a competition. Anxiety is also influential on the outcome of a handball competition. The purpose of this study is to find out how high the anxiety level of Pahlawan Handball club in facing a fantastic handball championship. Descriptive quantitative method has been conducted to fulfill the research purpose, by using questionnaire as the instrument. The target of this study is 12 male and 12 female athletes from Pahlawan Handball club who will compete in the fantastic handball championship. This research is conducted at Nisrina Futsal Center. The instrument that used by researcher is closed questionnaire. The results of series of tests show that in male athletes are included as the high category anxiety with an average score of 46.17. As well as female athletes are included as the high category anxiety with an average score of 47.*

**Keywords:** *competition, handball, anxiety*

**UNESA**  
Universitas Negeri Surabaya

## PENDAHULUAN

Bolatangan (*Handball*) adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepakbola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki (ABTI, 2011:1),.

Semakin banyak peminat dari olahraga ini, maka semakin banyak pula event atau kejuaraan yang akan dikembangkan lebih besar lagi, terutama event antar club. Salah satu event antar club yang tidak kalah bergengsi dengan event antar provinsi, yaitu *Fantastic Handball Championship 2018* setiap tim dan atlet dari daerah di Indonesia pasti ingin berkontribusi dan meramaikan event satu ini, salah satu pesertanya adalah tim dari Pahlawan handball club. Tim Bolatangan dari Pahlawan Handball Club tahun lalu berhasil hingga 8 besar, baik tim putra ataupun putri. Mereka pasti akan berlatih dan berlatih, karena mempertahankan dan bahkan meningkatkan prestasi dari pada tahun lalu tidaklah mudah.

Pencapaian prestasi yang maksimal pada cabor Bolatangan diperlukan faktor latihan optimal, terencana dan berkelanjutan. Seperti yang dikemukakan oleh Bompa (1999) “... *the stronger the physical foundation, the higher the technical, tactical, and psychological heights*”. Ada empat aspek yang harus diperhatikan oleh atlet dan seorang pelatih antara lain latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik, dan latihan mental. Namun, banyak atlet muda yang justru memiliki mental yang kurang baik. Salah satunya adalah kecemasan yang timbul ketika menghadapi sebuah *event*, terutama tim yang telah menjuarai sebuah *event* atau tim yang telah lolos ke fase berikutnya pada tahun lalu. Karena mereka akan lebih sulit mempertahankan gelar juara atau posisi pada tahun lalu, dan mereka belum mengetahui lawan yang akan dihadapi seperti apa.

Pendekatan belajar pengertian kecemasan adalah suatu respon ketakutan yang terkondisi secara klasik dan gangguan kecemasan terjadi apabila respon ketakutan tersebut ditunjukkan oleh suatu stimulus yang seharusnya tidak menimbulkan sebuah kecemasan (Semiu, 2006).

Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (dalam Gunarsa, 2014) bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus dikelola dengan sangat sistematis dan berencana. Pada akhirnya penampilan atlet akan menurun, dikarenakan tingkat kecemasan yang tinggi.

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan beberapa pelatih, kebanyakan atlet muda mengalami kecemasan saat sebelum bertanding. Tidak hanya atlet muda atau atlet yang seumuran dengan pelajar SMA saja

akan mengalami kecemasan, atlet senior pun akan merasakan kecemasan disaat berada pada tekanan, atau tim yang dibela mengalami kekalahan secara beruntun.

Seperti yang dikemukakan oleh Scanlan (dalam Grossbard, 2008), “*high levels of competitive anxiety are also associated with poor performance in both adults and children*”. Yang dimaksud adalah tingkat kecemasan yang tinggi juga terkait dengan kinerja yang buruk baik pada orang dewasa maupun anak-anak, secara sederhana kecemasan memberi pengaruh yang cukup besar. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding pada atlet, karena apabila atlet dihindangi kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakannya dan akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*). Tingkat kecemasan juga akan meningkat ketika sebuah tim harus mempertahankan sebuah prestasi pada tahun lalu, dan Pahlawan Handball Club pada tahun lalu berhasil bertahan pada fase 8 besar dari 16 peserta yang mengikuti turnamen ini. Dan pastinya tingkat kecemasan Pahlawan Handball Club memiliki tingkat kecemasan yang meningkat dikarenakan harus mempertahankan prestasi bahkan meningkatkannya pada *Fantastic Handball Championship 2018*.

Berdasarkan uraian diatas perlu adanya maka penelitian ini mengambil judul “Tingkat Kecemasan Atlet Tim Bolatangan Pahlawan Handball Club Dalam Menghadapi *Fantastic Handball Championship 2018*” yang akan dilaksanakan pada tanggal 14-17 Desember 2018 di Kota Tegal.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada tanggal 9 desember 2018 bertempat di Nisrina Futsal Center

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra dan putri tim pahlawan handball club yang berjumlah 12 putra dan 12 putri

Penelitian ini hanya terdapat satu variabel yaitu variabel tunggal adalah tingkat kecemasan.

Dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui prosedur penyusunan angket. Dan angket yang dinyatakan dalam penelitian ini adalah angket yang bersifat tertutup. Bersifat tertutup artinya angket ini disusun dengan pertanyaan terbatas, tegas, kongkrit, dan lengkap. Sehingga sampel yang dimintai memilih ya atau tidak. Angket yang sudah disediakan jawabannya. Sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2006:152). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah :

1. Angket tes kecemasan
  - a. Tujuan : Untuk mengetahui tingkat kecemasan para sampel.
  - b. Alat – alat tes :
    1. Angket kecemasan
    2. Alat tulis
  - c. Pelaksanaan tes kecemasan : responden diberi angket kecemasan, kemudian menjawab sesuai dengan keadaan yang dirasakan.
  - d. Waktu yang diberikan untuk mengisi angket kecemasan 20 menit.

Dalam skala ini, peneliti menggunakan empat gejala kecemasan saat menghadapi pertandingan yang kemudian dikembangkan menjadi skala kecemasan bertanding yang diberi nama Sport Anxiety Scale, yaitu somatik, afektif, kognitif, dan motorik.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner (angket) *Sport Anxiety Scale* (SAS) (Smith et al.2006). Angket yang digunakan ada 25 butir bermacam – macam pertanyaan untuk dijawab, karena pada saat menjawab sudah ditetapkan 4 jawaban yang menggunakan Skala Likert dengan jawaban Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS), dan akan menghasilkan nilai skor tingkat kecemasan pada atlet tersebut.

Pada setiap pilihan jawab telah ditetapkan nilai – nilai yaitu 1 - 4 dan setelah di isi semua akan di jumlahkan. b) Dibawah ini akan diterapkan tabel pertanyaan dan nilai skor pada setiap pertanyaan kuesioner (angket) *Sport Anxiety Scale* (SAS).

Tabel 3.3 Skor dari kuesioner (angket) *Sport Anxiety Scale* (SAS)

Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Kurang Setuju (KS)	2
Tidak Setuju (TS)	1

Untuk menghitung skor Anda, tambahkan semua angka yang dilingkari, lalu gabungkan dengan menggunakan kategori berikut untuk mendapatkan skor untuk masing-masing skala.

- e. Pelaksanaan tes kecemasan : responden diberitahu untuk kesiapannya untuk dites, kemudian responden ditanya sesuai pertanyaan yang ada lalu menjawab dan tester mencontreng sesuai jawaban responden

## HASIL

Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Desember 2018 di Nisrina Futsal Center Surabaya

Berikut ini adalah prosedur pengambilan data untuk penelitian ini:

1. Untuk mengumpulkan data ini peneliti terlebih dahulu menyiapkan tempat untuk pelaksanaan pengisian angket.
2. Kemudian peneliti mempersiapkan alat tulis dan beserta kamera yang akan digunakan untuk dokumentasi
3. Kemudian untuk tahap selanjutnya peneliti memberikan arahan kepada atlet terkait masalah tata cara pengisian angket.
4. Tahap kedua peneliti membagikan angket yang akan di isi kepada atlet.
5. Dalam proses pengumpulan data ini peneliti bersikap sebagai kontroling terhdap atlet dengan cara peneliti harus memperhatikan dan memastikan bahwa atlet yang bertindak sebagai sampel harus mengisi angket dengan benar dan daftar hadir.

a) Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pada sampel putra pada semua item pertanyaan dapat diperoleh bahwa skor tertinggi dari 22 item pertanyaan adalah 58, berdasarkan hasil perhitungan pada 22 item pertanyaan dengan jumlah 12 sampel putra diperoleh nilai sebesar 46,17, dan bisa dikatakan tingkat kecemasan pada atlet putra adalah dalam kategori “tinggi”.

b) Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pada sampel putri pada semua item pertanyaan dapat diperoleh bahwa skor tertinggi dari 22 item pertanyaan adalah 59, berdasarkan hasil perhitungan pada 22 item pertanyaan dengan jumlah 12 sampel putri diperoleh nilai sebesar 47, dan bisa dikatakan tingkat kecemasan pada atlet putri adalah dalam kategori “tinggi”.

## PEMBAHASAN

Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Tingkat kecemasan yang tinggi juga akan mempengaruhi peregangan otot – otot yang berpengaruh pula pada kemampuan teknisnya, penampilan atlet itu sendiri akan terpengaruh, dan akibat dari kecemasan tingkat tinggi akan mengakibatkan permainan atau penampilan menjadi lebih buruk.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tim bolatangan Pahlawan *Handball Club*, atlet putra dan putri mereka memiliki rata – rata tingkat kecemasan yang tinggi, yang artinya mereka masih belum bisa mengontrol kecemasan dan belum bisa mencapai *peak performance* (penampilan terbaik) mereka, sebagaimana yang disampaikan oleh Sudibyo Setyobroto dan Risna, 2012 (dalam Miftah Faturochman, 2017: 7) yang mengatakan bahwa kecemasan memberi pengaruh sangat besar

terhadap penampilan seorang atlet. Pengaruh terbesar kecemasan terhadap penampilan ada pada gerak motorik seorang atlet, yang artinya jika seorang atlet mengalami kecemasan akan sangat terlihat pada motorik. Dengan tingkat kecemasan yang tinggi, respon – respon tubuh yang muncul relatif merugikan bagi atlet yang penampilan dalam sebuah tim akan menurun.

Lebih lanjut Gunarsa, Satiadarma dan Soekasah (1996) menjelaskan bahwa atlet yang mengalami kecemasan secara berlebihan atau tingkat kecemasan tinggi akan berdampak pada penampilannya yang membuat dirinya menjadi ekstra hati – hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan, dan bersikap menunggu sehingga keadaan tersebut membuat konsentrasi seorang atlet terpecah dan mengakibatkan penampilan tidak maksimal. Pengalaman juga akan sangat membawa dampak positif untuk atlet, karena semakin banyak atlet tersebut memiliki pengalaman bertanding akan semakin bisa mengatur dan mengendalikan kecemasannya. Dan hasil dari semua penelitian tersebut menunjukkan kecemasan atlet putra dan putri yang masuk dalam kategori tinggi ini, juga terdapat faktor banyaknya atlet putra maupun putri yang sangat minim akan pengalaman, sehingga itu sangat berdampak pada hasil keseluruhan item tes meskipun ada beberapa pemain yang tingkat kecemasannya rendah ataupun sedang. Hardy (1999), mengemukakan bahwa atlet yang memiliki pengalaman dan jam main lebih banyak, akan memiliki kemampuan kontrol dalam mengendalikan segala macam – macam kecemasan dibandingkan atlet pemula. Jadi, pengalaman bertanding juga dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan seorang pemain. Pelatih juga bisa memberikan *mental imagery* yang artinya memberi bayangan atau gambaran yang dapat menurunkan gejala kecemasan yang ada pada diri atlet, sehingga para atlet dapat mencapai performa terbaik mereka, yaitu secara singkat adalah program *mental imagery* (Weinbreg dan Gould (1995)).

Hasil penelitian ini termasuk kategori tinggi di atlet putra maupun putri, dikarenakan adanya penekanan dari pelatih disetiap latihan yang bahwasannya pemain dituntut untuk memperbaiki prestasinya dibandingkan tahun lalu. Lah dari penekanan inilah yang juga menyebabkan tingkat kecemasan atlet pahlawan handball club masuk dalam kategori tinggi. Yang meskipun maksud dari pelatih itu sendiri adalah untuk memotivasi para atlet. Dan juga faktor lain yang membuat hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi adalah karena lawan yang akan dihadapi adalah dari tim jawa barat yang notabenenya kualitas bertandingnya lebih baik dari tim tim yang ada di jawa timur. Itulah beberapa faktor yang mendasari hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan pada kategori tinggi. Meskipun data

penelitian ini diambil 5 hari sebelum pertandingan pertama dilaksanakan yang mana dikarenakan larangan dari pelatih kepala tim pahlawan handball club untuk mengambil data lebih dekat dengan pertandingan. Yang mana larangan tersebut didasari karena akan mengganggu fokus pemain terhadap pertandingan dan mengganggu persiapan pemain juga.

Hasil penelitian yang serupa dilakukan oleh Andhista Pratamajaya (2014) yaitu mengenai hubungan antara control diri dengan kecemasan bertanding pada atlet basket tingkat universitas se-DIY. Hasil penelitian tersebut yaitu terdapat hubungan negative yang signifikan antara control diri dengan kecemasan bertanding. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Miftah Faturochman (2017) yaitu mengenai pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah pula tingkat *peak performance* pada atlet, sama seperti tingkat kecemasan sebelum bertanding yang bisa mempengaruhi penampilan atlet saat bermain. Jika tingkat kecemasan mulai menurun maka atlet akan bisa bermain lebih maksimal, sebaliknya jika atlet yang mengalami kecemasan tidak bisa mengatasi kecemasan tersebut penampilan atlet tersebut pasti kurang maksimal.

### Simpulan

Sesuai Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang didapat oleh atlet putra tim pahlawan handball club termasuk pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 46,17. Dan tingkat kecemasan yang didapat atlet putri tim pahlawan handball club termasuk juga pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 47.

Jadi, dari hasil tingkat kecemasan atlet putra dan putri tim pahlawan handball club dalam menghadapi *Fantastic Handball Championship 2018* menunjukkan bahwa kecemasan atlet berada di kategori tinggi.

### Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka peneliti dapat memberikan masukan yang bersifat membangun, antara lain :

1. Bagi atlet bisa mempelajari cara mengatasi kecemasan dengan lebih percaya diri dan lebih giat berlatih
2. Bagi pelatih diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan pelatihan mental atlet, agar para atlet bisa lebih berprestasi dibidang olahraga.

3. Bagi tim bolatangan Pahlawan Handball Club lebih giat melaksanakan pelatihan terhadap mental dan mencari pengalaman bertanding, dengan lebih banyak melakukan uji coba.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam merumuskan masalah yang belum dikaji untuk mendapatkan data penelitian yang lebih baik terkait dengan tingkat kecemasan atlet.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, Lilis S. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O.1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*, Edition.Kondall/Hunt:Publishing Company.
- Fajar, Zahreza. 2014. Analisis Kualitas Layanan Website BTKP-DIY Menggunakan Metode Webqual 4.0 (Online) (<https://journal.akprind.ac.id/index.php/script/article/view/335> diunduh tanggal 12 Juli 2018)
- Fitri, Dona. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. (Online)(<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041>, diunduh tanggal 04 April 2018)
- Gunarsa, S. D, Satiadarma, M. P, dan Soekasah, M. H .R. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Gunarsa, Singgih. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : Pt. BPK. Gunung Mulia.
- Grossbard et al. 2008. *Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruotion*. Washington: Department of Psychology.
- Hardy, L., Jones, G, Gould, D. 1999. *Understanding Psychology Preparation for Sport Theory and Praticce for Elite Performance*. Neywork: John Wiley & Sonc, Inc
- Komarudin. 2011. *Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepak Bola*.(Online) ([lppm.uny.ac.id/hubungan-level-kecemasan-dan-akurasi-passing-dalam-permainan-sepakkbola](http://lppm.uny.ac.id/hubungan-level-kecemasan-dan-akurasi-passing-dalam-permainan-sepakkbola) diunduh 27 Februari 2018)
- Kristjánsdóttir, Hafrún, Arna V. Erlingsdóttir, dkk. 2018. *Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball player*. Vol 134. Hal 125-130
- Martens, R. et al.1990. *Kecemasan Kompetitif di Sport*. Leeds: Kinetics Manusia.
- Noor, Juliansyah. 2012. *Metode Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nyak Amir. 2012. “Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga”. *Jurnal Penelitian dan evaluasi pendidikan*. Vol 16 (1). Hal 325-347
- Prasetya. 2014. *Dampak Kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding*. (Online) ([Http://Psikologi.Ub.ac.id/wpcontent/uploads/2013/10/jurnal-DAMPAK-KECEMASAN-PADA-ATLET-BOLA-BASKET-SEBELUM-BERTANDING.PDdf](http://Psikologi.Ub.ac.id/wpcontent/uploads/2013/10/jurnal-DAMPAK-KECEMASAN-PADA-ATLET-BOLA-BASKET-SEBELUM-BERTANDING.PDdf), diunduh 17 Januari 2018).
- Putri, Ratih. 2010. Pengertian Kecemasan. (Online) (<http://psikologi.or.id/mycontents/uploads/2010/05/pengertian-kecemasan-anxiety.pdf>, diunduh 04 April 2018)
- Redy Muhammad. 2018. (Tingkat Kecemasan Tim Bolabasket Sma Negeri 16 Surabaya Dalam Menghadapi *Developmental Basketball League 2018 East Java Series North Region*). *Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: UNESA*
- Rhiskita, Tara. 2016. *Hubungan Kecemasan Dengan Ketepatan Shooting Free Throw Bola Basket*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya:UNESA.
- Rr. Julisa M. Rastafan, 2016. *Bola Basket Untuk Semua*. Bidang III PB Perbasi. Jakarta.
- Sarea, Syahrul. 2014. *Pengertian Kecemasan dan Tingkat Kecemasan Menurut Pendapat Ahli*. (Online), (<https://www.wawasanpendidikan.com/2014/09/Pengertian-Kecemasan-dan-Tingkat-Kecemasan-Menurut-Pendapat-Ahli.html>, di unduh 17 Januari 2018)
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta
- Syaifudin, Arif. 2015. *Pengertian Kecemasan Menurut Ahli*. (Online), (<http://www.kamarsemut.com/2015/05/pengertian-kecemasan-menurut-ahli.html>, di unduh 17 Januari 2018)
- Truong Ly Vinh . 2017. Analysis of competitive state anxiety in futsal players at Vietnam futsal championship. *International Journal of Physical Education Sports and Health*. Vol 4(2). Hal 01-03
- Weinberg, R.S & Gould, D. 1995. *Foundations of Sport and Exercises Psychology*. Champain IL : Human Kinetics.
- Yane, Stephani. 2013. *Kecemasan Dalam Olahraga*. Pontianak. PGRI Pontianak.
- Zufri, Ikromi. 2014. *Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet*

*Futsal Yang Hendak Bertanding.* Semarang:

UNNES

Zulkarnain dkk. 2015. *Kecemasan Dalam Menghadapi Assessment Centre Dikalangan Pekerja Telekomunikasi.* (Online)

(<https://media.neliti.com/media/publications/1302>

06-ID-kecemasan-dalam-menghadapi-assessment-ce.pdf, diunduh 04 April 2018



**UNESA**

**Universitas Negeri Surabaya**